Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda İlk Yardım

İlk Yardım Serisi



Halk Matbaası

Kırık, Çıkık ve Burulmalarda İlk Yardım

Birinci Basım: Temmuz 2025

Baskı: Direniş Hareketi Halk Matbaası

İçerik Bölümü

- Dirsek Yaralanmaları
- Omuz Yaralanmaları
- Üst Kol Yaralanmaları
- Ön Kol ve Bilek Yaralanmaları
- El ve Parmak Yaralanmaları
- Leğen Kemiği Yaralanmaları
- Kalça ve Uyluk Yaralanmaları
- Bacak Yaralanmaları
- Diz Yaralanmaları
- Ayak Bileği Yaralanmaları
- Ayak ve Ayak Parmak Yaralanmaları

Editörün Notu

Bu kitapçık, T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı "İlk Yardım Eğitim Kitabı" isimli kitabın içerisinde bulunan "Kırık, Çıkık, Zorlama ve Burkulmalarda İlk Yardım" isimli bölümünü içermektedir.

Bu kitapçık; kırıklarda, çıkıklarda ve burkulmalarda ilk yardım/tespit yöntemleri hakkında sizleri bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Birinci Bölüm

Ana Hatlar

• Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin olunamadığında kırık olarak kabul edilmelidir.

• Kırık bölgesinde şekil bozukluğu veya yerinden çıkmış gibi bir görünüm varsa bu düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

• Yaralıya hareketsiz kalması söylenmelidir.

• Eklem çıkıklarının ciddi sonuçlara yol açabileceği unutulmamalıdır. Bu yüzden herhangi bir şüphe varsa, çıkık yerine bu yaralanma kırık olarak kabul edilmelidir.

• Burkulma durumlarında buz uygulaması yapılmalıdır.

• Buz, bir bez veya havluya sarılarak en fazla 20 dakika olacak şekilde yaralanma bölgesine uygulanmalıdır.

İkinci Bölüm

Kırıklar

Bir kemikte meydana gelen kırılma veya çatlamaya kırık adı verilir.

Kırık Nedenleri

Kırık, kemikten küçük bir parçanın kopması, bir parçanın ayrılması veya uzuvda şekil bozukluğuna neden olan tam bir kırığa kadar uzanan farklı tiplerde karşımıza çıkabilir.

Normal şartlarda bir kemiğin kırılabilmesi için ciddi bir kuvvete ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, çocuklarda kemikler esnektir ve bir dal gibi bölünebilir, bükülebilir veya çatlayabilir. Kırık, kemiklere doğrudan (darbe) veya dolaylı kuvvet (bükülme, burkulma) sonucunda meydana gelebilir.

• **Doğrudan Kuvvet:** Kemik, kuvvetin uygulandığı yerden kırılır. Örneğin; merdiven gibi çıkıntılı bir oluşumun üzerine düşme, bir sopa ile kaval kemiğine vurulması veya ateşli silah yaralanması gibi.

• **Dolaylı Kuvvet**: Kırık, kuvvetin uygulandığı noktanın uzağındaki bir kemikte meydana gelir.

Örneğin; yüksekten topukları üzerine atlayan bir kişide omurgada kırık olması gibi.

• **Kas Kuvvetleri:** Kırık, bir grup kasın şiddetli kasılması nedeniyle oluşur.

Örneğin; şiddetli öksürük sırasında meydana gelen kaburga kırığı gibi. Bu tip bir kırık çok nadir görülür ve çoğunlukla altta yatan diğer hastalıklarla ilişkilidir.

Kırık Tipleri



Kapalı kırıklar

Kırığın üzerindeki cilt sağlamdır. Ancak kemik uçları yakındaki dokulara ve kan damarlarına zarar vermiş olabilir.

Açık kırıklar
Kırığın üzerindeki cilt sağlam değildir. Kırık kemik ve/veya parçaları cilt yüzeyinden görülebilir ancak bu her zaman şart değildir.

Genellikle kırık yerinde bir kanama vardır. Kırık kemiğin dış ortam ile olan teması nedeni ile kir, toz ve mikroplar yaraya girebilir. Bu yüzden de bu tür kırıkta enfeksiyon riski yüksektir.



Diğer bir sınıflama ise basit veya karmaşık olmasına göre yapılan sınıflamadır. Bu sınıflamaya göre karmaşık kırıklar daha yaygın görülen kırık tipidir ve kırığın daha ciddi olduğunu gösterir. Karmaşık kırığın özellikleri aşağıda sıralanmıştır. Eğer;

• Kırılan kemik birden fazla parçaya ayrılmışsa

• Yumuşak dokular ve hayati organlar ciddi şekilde hasar görmüşse

• Tek bir kemiğin birkaç yerinde ve birden fazla kırık varsa

• Kırılan kemiğin oluşturduğu eklemde çıkık veya eklem yaralanması varsa kırık karmaşık olarak kabul edilir.

Aksi takdirde, kırık "basit kırık" olarak sınıflandırılabilir.

Kırık Belirtileri ve Bulguları

• Kırık yerinde veya çevresinde özellikle hareket ettirme sırasında zorlanma

• Kırık yerinde hassasiyet ve dokunma ile ortaya çıkan ağrı (kırık şüphesi şekilde bastırılmamalıdır!)

• Kemik uçlarının hareket etmesine bağlı meydana gelen çıtırtı sesinin için uğraşılmamalıdır.

• Kırık yerinde şekil bozukluğu, şişme ve morarma

• Etkilenen uzuvda kısalma, eğilme veya bükülme

- Kırık yerinde doğal olmayan bir hareketin hissedilmesi ya da normal
- Normal uzuv hareketlerinden zorlanma ya da hiç hareket ettirememe
- Kırık yerinde kanama
- Kırık yerinde renk değişikliği
- Açık yara
- Özellikle uyluk kemiği veya leğen kemiği kırılmışsa şok belirtileri

Uyarı:

- Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin değilseniz kırık kabul edin.
- Kırık bölgesinde bir şekil bozukluğu veya yerinden çıkmış gibi bir görünüm varsa bunu düzeltmeye çalışmayın. Bu yaralanmayı daha da kötüleştirebilir ve çok şiddetli ağrıya neden olur.

Kırıklara yönelik ilk yardımın temelde iki amacı vardır. Bunlar;

- Yaralanma yerinde hareketi önlemek
- Hastaneye nakil sırasında hastayı rahat ettirmek

Kırıklarda İlk Yardım Uygulama Basamakları

- Olay yerinin siz, yaralı ve çevredekiler için güvenli olduğundan emin olun.

- Yalnızsanız bağırın veya yardım çağırın ancak yaralıyı gözetimsiz bırakmayın.

- Mümkünse, yaralılarla ilgilenmeden önce ellerinizi yıkayın. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilir.

- Kendinizi korumak için eldiven kullanın. Eldiven mevcut değilse, temiz bir plastik torba kullanabilirsiniz. **Mümkün olduğu kadar yaralının kanıyla temas etmemeye çalışın.**

- Kırıklar genellikle diğer potansiyel yaralanmalar ile birlikte olduğundan hangi yaralanmanın daha acil olduğuna karar verin ve buna göre hareket edin.

- Kırık olan bölge sabitleninceye kadar yaralıyı hareket ettirmemeye çalışın. Mutlaka hareket ettirmeniz gerekiyorsa dikkatli olun ve imkân varsa çevredekilerden yardım isteyin.

- Yaralıya güven verin ve sakinleştirmeye çalışın.

- Yaralıya su dahil kesinlikle herhangi bir yiyecek veya içecek vermeyin.

- Şiddetli bir kanama varsa, kanamanın üzerine bastırın ya da basınçlı bandaj uygulaması yapın

• Yaralı, yaralanan kısmı destekleyebiliyorsa, ondan bunu yapmasını isteyin. Bulunduğu pozisyonda bir askı veya bandajla hareketsiz hale gelinceye kadar yaralanmanın üstündeki ve altındaki eklemleri ellerinizle destekleyin veya yaralıya hareketsiz kalmasını söyleyin.





• Yaralı kısmı bir bandaj veya atel ile hareketsiz hale getirin ve atel veya bandajın altındaki dolaşımı kontrol edin.

Üçüncü Bölüm

Çıkıklar

Çıkık, Eklemi oluşturan kemiklerin yer değiştirmesi nedeniyle eklem yüzeylerinin artık birbirleri ile temas etmeyecek şekilde tamamen bozulmasıdır.

Bu süreçte eklemdeki destekleyici özellikteki bağlarda da hasar meydana gelebilir.

Çıkık Nedenleri

Çıkıklar çoğunlukla vücudu etkileyen harici bir kuvvetin sonucu olarak kemikleri yerinde tutan bağların yırtılması ile oluşur. Eğer bir kemik yerinden çıkmışsa artık o eklem genellikle işlev görmez.

Çıkık Belirtileri ve Bulguları

Çıkığın meydana geldiği bölgede;

- Ağrı
- Şişlik
- Şekil bozukluğu
- Sıcaklık, morarma veya kızarıklık
- Normal şekilde kullanma veya hareket ettirmede zorluk

Çıkıklarda İlk Yardım Uygulama Basamakları

- Çıkıktaki ilk yardımın esas amacı hayatı ve uzvu tehdit eden durumları yönetmektir.
- Eklem çıkıkları ciddi sonuçlara yol açabilirler. Örneğin; omurgadaki çıkıklar omuriliğe, omuz veya kalça çıkıkları ise uzuvları besleyen büyük sinirlere zarar verebilir ve bu durum felç ile sonuçlanabilir.
- Eklem çıkıkları kemik kırıkları ile birlikte olabilir.

• Çıkığı, kapalı bir kırıktan ayırt etmek zordur. Bu yüzden herhangi bir şüphe varsa, yaralanma kırık olarak kabul edilmelidir.

• Çıkık olduğunu düşünüyorsanız;

  - Olay yerinin siz, yaralı ve çevredekiler için güvenli olduğundan emin olun.

  - Yalnızsanız bağırın veya yardım çağırın ancak yaralıyı gözetimsiz bırakmayın. Olaya yerindeki

  - Mümkünse, yaralı ile ilgilenmeden önce ellerinizi yıkayın. Ellerinizi yıkamak için su ve sabun kullanın. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilir

  - Kendinizi korumak için eldiven kullanın. Eldiven mevcut değilse, temiz bir plastik torba kullanabilirsiniz. Mümkün olduğu kadar yaralının kanıyla temas etmemeye çalışın.

- Eklemi hareket ettirmeyin. Yardım gelinceye kadar, etkilenen eklemi sabit pozisyonunda tutun.
- Yerinden çıkmış bir eklemi hareket ettirmeye veya yerine oturtmaya çalışmayın. Hareket etmek eklem ve çevresindeki kaslara, bağlara, sinirlere veya kan damarlarına zarar verebilir.

• Buz uygulaması yapılabilir. Buz ağrıyı azaltabilir ve iyileşme sürecine katkı sağlayabilir. Bunun için;

• Buzu bir bez veya havluya sararak yaralanma bölgesine uygulayın.

  • Buzu doğrudan cilde temas ettirmeyin.
  • Buz yoksa soğuk su kullanın veya soğuk bir kompres yapın.
  • Buz uygulamaya 20 dakikadan fazla devam etmeyin.

Dördüncü Bölüm: Burkulmalar

Burkulma, bir eklemin bağları veya eklemi çevreleyen dokularında meydana gelen yaralanmadır.

Burkulma Nedenleri

Burkulma, ani bir dönme veya eklemin kıvrılmasına bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Ayak bileği burkulmaları bunun yaygın bir örneğidir. Şiddetli bir burkulma ayrıca eklemdeki kemiklerin kırılmasına veya çıkmasına da neden olabilir.

En kolay yaralanan eklemler; ayak bileği, diz, bilek ve parmaklardaki eklemlerdir.

Burkulma Belirtileri ve Bulguları

- Etkilenen eklem çevresinde ve eklemi ilgilendiren kaslarda ağrı
- Şişme
- Morarma
- Etkilenen eklemi kullanamama ve ağırlık taşıyamama
- Hassasiyet

Burkulmalarda İlk Yardım Uygulama Basamakları

Burkulmalarda ilk yardım uygulama basamakları ve uygulanışı:

• Olay yerinin siz, yaralı ve çevredekiler için güvenli olduğundan emin olun.

• Mümkünse, yaralılarla ilgilenmeden önce ellerinizi yıkayın. Ellerinizi yıkamak için sabun ve su kullanın. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilir.

• Kendinizi korumak için eldiven kullanın. Eldiven mevcut değilse, temiz bir plastik torba kullanabilirsiniz. Mümkün olduğu kadar yaralının kanıyla temas etmemeye çalışın.

• Baskılı bandaj uygulaması yapmayın.

• Buz uygulaması yapılabilir. Buz ağrıyı azaltabilir ve iyileşme sürecine katkı sağlayabilir.

Bunun için:

- Buzu bir bez veya havluya sararak yaralanma bölgesine uygulayın.
- Buzu doğrudan cilde temas ettirmeyin.
- Buz yoksa soğuk su kullanın veya soğuk bir kompres yapın.
- Buz uygulamaya 20 dakikadan fazla devam etmeyin.

- Yaralanma yerine masaj yapmayın.
- Yaralanma yerine sıcak uygulama yapmayın.
- Yaralının hareket etmesine izin vermeyin. Mutlaka dinlenmesini sağlayın.





- Ağrı şiddetli ise, düzelmiyorsa veya gittikçe kötüleşiyorsa, yaralı hareket etmekte zorluk çekiyorsa veya kırık olduğunu düşünüyorsanız; yaralının en yakın sağlık kuruluşuna ulaşımını sağlayın.

Dördüncü Bölüm

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Köprücük Kemiği Yaralanmaları

• Etkilenen taraftaki kolu bir kol askısı ile destekleyin.

• Düğümün yaralanma bölgesinden uzakta olduğundan emin olun.

• İlave olarak göğüs ve askı etrafına geniş, katlanmış bir bandaj bağlayarak kolu göğse sabitleyin.





Omuz Yaralanmaları

• Etkilenen taraftaki kolu bir kol askısı ile destekleyin.

• Düğümün yaralanma bölgesinden uzakta olduğundan emin olun.

• İlave olarak göğüs ve askı etrafına geniş katlanmış bir bandaj bağlayarak kolu göğse sabitleyin.





Üst Kol Yaralanmaları

• Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandajı kaydırın ve yaralı kolu askıya alın.

• Uygulanan bandajın kırık bölgesinin altında olduğundan emin olun.

• Yaralı kol ile gövde arasına havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi yerleştirin.

• Daha sonra kolu ve dolgu malzemesini ikinci bir askı ile destekleyin.





Dirsek Yaralanmaları

• Yaralı kolunu bükemiyorsa oturmasına yardım edin.

• Konfor ve destek için havlu gibi dolgu malzemesinin yaralının dirsek çevresine yerleştirin.

• Geniş kat bandajlar kullanarak kolu yaralı için en rahat pozisyonda sabitleyin.

• Bandajları kırık bölgesinden uzak tutun.

• 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yaralının ön kol, el bileği ve elini solukluk, soğukluk, morarma ve uyuşma yönünden 10 dakikada bir kontrol edin.

• Eğer solukluk, soğukluk, morarma ve uyuşma ortaya çıkarsa bandajları hafifçe gevşetin, düzelme olmaz ise sökün ve kolu destekleyin.





Ön Kol ve Bilek Yaralanmaları





• Önkolu küçük bir havlu gibi yumuşak bir olgu malzemesi ile sarın.

• Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandajı kaydırın ve yaralı kolu askıya alın.





• Kolu ve dolgu malzemesini kol askısı ile destekleyin; düğümün yaralı tarafa bağlandığından emin olun.

• Bandajı dirseğe olabildiğince yakın yerleştirin.

• Hastaneye ulaşma süresi uzayacak ise kolu gövdeye sabitleyin.

El ve Parmak Yaralanmaları

• Yaralıyı oturtun ve etkilenen bilek ve elini kaldırmasını ve desteklemesini isteyin; gerekirse yaralıya yardım edin.



• El şişmeye başlamadan önce tüm yüzük, bileklik ve saat gibi dolaşım bozukluğuna yol açabilecek takıları çıkarın.



• İlave koruma için eli yumuşak, kabarık olmayan bir dolgu malzemesi ile sarın.



• Hastaneye ulaşma süresi uzayacak ise göğsün etrafına ve askıya geniş bir bandaj bağlayarak kolu sabitleyin.

Leğen Kemiği Yaralanmaları

• Yaralının başı düz olacak şekilde sırtüstü uzanmasına yardımcı olun. Bacaklarını düz tutun.

Ancak daha rahat olacağını düşünüyorsanız dizlerini hafifçe bükecek şekilde dizlerinin arkasına yastık veya katlanmış bir giysi yerleştirebilirsiniz.

• Yaralının diz ve ayak bileklerindeki kemik çıkıntıların olduğu yerleri havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemeleri ile destekleyin.

• Katlanmış üçgen bandajlarla bacaklarını hareketsiz hale getirin.

• Ayaklarını ve ayak bileklerini dar bir bandajla ve dizlerini geniş bir bandajla sabitleyin.





Kalça ve Uyluk Yaralanmaları

• Yaralının hastaneye nakli uzun ve zor olacaksa bacak ve ayaklarını destekleyin. Bunun için hazır biçimlendirilebilir tespit malzemeleri ya da koltuk altından ayağa kadar uzanan sağlam bir çift tahta veya sopa kullanın.

• Tespit işlemini yaralı taraftan yapın.

• Yaralının bacaklarının arasını ve tespit malzemesi ile vücudu arasındaki boşluğu sert olmayan ve boşluğu ortadan kaldıracak şekilde havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi ile doldurun.

• En son olarak ayakları birbirine bağlayın.

• Bu işlem sırasında kırk bölgesine bandaj uygulamayın. Yaralı tamamen hareketsiz hale getirildikten sonra sedyeye alarak taşıyın.

• Tespit malzemesinin uygulama sırası; ayaklar, göğüs, leğen kemiği, dizler, kırık bölgesinin üstü, kırık bölgesinin altı ve bir ilave nokta.





Bacak Yaralanmaları



• Bacak yaralanmalarında eğer tespit gerektiren bir durum varsa bu durumda diğer bacak kullanılabilir.

- Bunun için yaralı bacağı yaralanmamış bacağın yanına getirin ve her iki bacağı birlikte tespit edin.
- Bacaklar arasındaki boşluğu sert olmayan ve boşluğu ortadan kaldıracak şekilde havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi ile doldurun.

Sırasıyla,

- Ayak ve ayak bilekleri
- Dizler
- Kırık bölgesinin üstü
- Kırık bölgesinin altı geniş katlamalı bandajlar ile tespit edin.

Diz Yaralanmaları

• Yaralıyı yere veya zeminden izole etmek için tercihen bir battaniyeye uzanmasına yardımcı olun.





• En rahat pozisyonda desteklemek için yastıklar, battaniyeler veya katlanabilir yumuşak bir malzemeyi yaralı dizinin altına yerleştirin.

Ayak Bileği Yaralanmaları

• Ayak bileğini rahatlatacak şekilde bir destek uygulayın.

• Ayak bileğini bandaj ile sarın.

• Bandajın üzerinden soğuk kompres uygulaması yapın ancak bunu 20 dakikadan uzun süre tutmayın.

• Yaralı uzvu kaldırın ve destekleyin.





Ayak ve Ayak Parmak Yaralanmaları

• Yaralının uzanmasına yardımcı olun ve dikkatlice yaralı bacağı destekleyin.

• Yaralı bölge şişmeye başlamadan önce varsa ayaktaki takılarını çıkarın.

• Ayağı, ayağın tabanından ağrılı bölgenin üst kısmına kadar uzanan bir destek bandajı ile sarın.

Yaralı uzvu kaldırın ve destekleyin.



